مقياس
الخوف من الفشل

(كراسة الأسئلة)

تأليف

د/ محمد عبد التواب معوض
أستاذ الصحة النفسية المشارك
كلية التربية – جامعة المنيا

د/ سيد عبد العظيم محمد
أستاذ الصحة النفسية المشارك
كلية التربية – جامعة المنيا

بسم الله الرحمن الرحيم

التعليمات :

فيما يلى مجموعة من العبارات تدور حول شخصيتك وتحقق لك فهماً أفضل لها ، والمطلوب منك أن تقرأ كل عبارة منها بطريقة جيدة ، ثم تضع علامة (√) تحت الاختيار الذى يعبر عن رأيك من بين الاختيارات الموجودة أمام كل عبارة وذلك في ورقة الإجابة المنفصلة والمخصصة لذلك . تأكد من وضع علامة واحدة فقط أمام كل عبارة ، ولا تترك أى عبارة دون إجابة ، وتأكد أن إجابتك ستكون موضع السرية التامة .

الرقم	العبارة
١	أشك في قدرتي على تحمل الفشل .
٢	تقلقني نظرة الناس لى إذا فشلت .
٣	أحاول تحقيق المكسب في المنافسة مهما كان .
٤	يشغلني ويؤثر على أدائى كثيراً نظرة الناس لى .
٥	حينما أفشل لا أستطيع تكرار المحاولة .
٦	أشك في قدرتي على إنجاز ما أكلف به .
٧	أشعر بالدونية حينما أخسر منافسة ما .
٨	الخوف من الفشل يجعلني متردداً .
٩	أعتقد أن عدم كفاءتي مسئول عن فشلي .
١٠	قيمتي في نظر الآخرين تعتمد فقط على نجاحي .
١١	أعتقد أن المنافسة الطريق الوحيد للنجاح .
١٢	أخاف مواجهة الآخرين إذا فشلت .
١٣	أشعر بالعجز عن مواصلة العمل خوفا من الفشل
١٤	أهرب من تحمل المسئوليات خوفاً من الفشل.
١٥	أعتقد أن الفشل يقلل من تقدير الذات .
١٦	أخاف من الفشل حينما أتنافس مع الآخرين
١٧	لوم الآخرين يزيد خوفي من الفشل .
١٨	أعتقد أن الفشل يزيدني تصميماً على النجاح .
١٩	أعتقد أن الشخص الفاشل يقلل احترام الناس له .
٢٠	أعتقد أن الفشل يجعلني مرفوضاً من الآخرين

العبارة	الرقم
أشعر بالكفاءة فقط حينما أتغلب على أقرانى .	٢١
عدم قدرتى على التخطيط السليم يزيد خوفى من الفشل .	٢٢
لدى القدرة على تحويل الفشل إلى نجاح .	٢٣
تنقصنى القدرة على النجاح .	٢٤
أعتقد أن الأعمال التى تفتقد المنافسة دائما فاشلة .	٢٥
خوفى من الفشل يقلل من عزيمتى على العمل .	٢٦
أعتقد أن الفشل سبب فى فقدان الأصدقاء .	٢٧
أعجز عن وضع الأهداف التى تحقق النجاح .	٢٨
أعتقد أن الفشل يدفعنى للتروى والتريث .	٢٩
أفتقد الاجتهاد فى العمل .	٣٠
أعتقد أننى سأفقد احترام الناس إذا فشلت .	٣١
كثيراً ما أفشل في تحقيق أهدافي	٣٢

بسم الله الرحمن الرحيم

ورقة إجابة مقياس الخوف من الفشل

الإسم : تاريخ الميلاد : الشعبة :

الجنس : تاريخ التطبيق : الفرقة :

الحالة الاجتماعية :

رقم العبارة	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً		رقم العبارة	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً
١						١٧				
٢						١٨				
٣						١٩				
٤						٢٠				
٥						٢١				
٦						٢٢				
٧						٢٣				
٨						٢٤				
٩						٢٥				
١٠						٢٦				
١١						٢٧				
١٢						٢٨				
١٣						٢٩				
١٤						٣٠				
١٥						٣١				
١٦						٣٢				